4131
22.

ALPINISMO EDUCATIVO

PER IL

Dott. T. ZONA.

Presidente del Club Alpino Italiano

Sezione di Palermo.

IN PALERMO,

COI TIPI DEL «GIORNALE DI SICILIA».

1893.

(Estratto dalla **Rassegna Siciliana** — Anno I, Fasc. IV).

Pubblico questo opuscolo a beneficio dell'Educatorio Whitaker, per cominciare a costituire un fondo onde sviluppare sempre più l'alpinismo educativo, che già diede in quell'Istituto, sotto la direzione del **Cav. Scandurra**, *ottimi risultati.*

I.

Senza fare del darvinismo, è una cosa certa ed ammessa da tutti che ogni nostro organo è figlio di una funzione organica, cioè l'organo è richiesto dalla necessità della funzione; ed è certo ancora che noi abbiamo forze fisiche e morali, o proprietà, in quella misura che a noi occorre, o meglio in quella misura che sapemmo o sappiamo usare.

Tutto ciò che non si usa, o non si sa usare, o non si vuole usare si sopprime e si perde; ed è giustizia naturale che così sia; chi ha un organo e non lo adopera, o non gli occorre la natura dapprima lo riduce, lo atrofizza, e poi anche lo cancella; in questo la natura è più socialista, più livellatrice del più arrabbiato comunardo; chi non usa o non sa usare la cosa, qualunque essa sia, deve perderla; le nostre leggi ed istituzioni non sono arrivate alla perfezione alla inesorabilità della natura; ma là certo, col perfezionarsi, devono arrivare.

Ognuno di noi considera una sventura, e veramente lo è, perdere gli occhi, perdere le braccia o le gambe; ma se è così: come siamo poco logici! quasi quasi ci sarebbe da pensare che l'intelligenza non è proprietà dell'uomo. Se è così: perchè tutto il dì cospiriamo contro noi stessi? perchè si cerca ogni via per distruggere o ridurre i nostri organi? Una gamba è forse meno perduta—se invece di venire segata dal chirurgo viene altrimenti inutilizzata? Che importa avere le gambe se esse non possono dare servizio alcuno?

I nostri occhi sono figli della luce, si perderanno nelle tenebre; le nostre braccia e le nostre gambe sono figlie del moto, si perderanno nell'inerzia; il nostro udito è figlio del suono, cessando il suono cesserà l'udito; tutte le parti del nostro spirito e del nostro corpo sono figlie del bisogno di usarle.

Molti sono già gli organi che furono ridotti o soppressi, e molti altri sono in via rapida di riduzione. Non parlo degli innumerevoli organi interni: mi limito a parlare dei muscoli motori della cute e dell'orecchio già atrofizzati; noi non si prova pena per la mancanza di questo moto, eppure anche oggi farebbero comodo specialmente quando qualche insetto impertinente si permette di passeggiare su noi e riguardi sociali ci vietano di portare verso di esso le nostre unghie; la finezza del nostro odorato se n'è andata, e oramai ad odore non distinguiamo quello che può esserci utile come vitto da quello che può esserci dannoso, proprietà che hanno i selvaggi; se non la conosciamo individualmente, non possiamo dire, odorandola, se una data erba è mangia-

bile o velenosa; e l'*uomo civile* in una foresta piena di ben di Dio corre rischio di morire di fame o di morire avvelenato ; l'odorato per l'uomo civile è oramai un organo di lusso, ed il lusso non se lo può permettere la natura.

Ogni animale prevede l'uragano , presente il terremoto, solo l'uomo e specialmente l'uomo civile non ne capisce niente e sempre viene all'impensata travolto ed ucciso da queste meteore, e ciò per atrofie che successivamente hanno subito i suoi organi per mancato uso.

Noi arriviamo a poter vivere indipendenti da' genitori solo dopo una lunga, lunghissima educazione ; gli animali, anche viventi lunga età, a pochi mesi sanno da soli superare le traversie della vita, e l'uomo selvaggio in una età assai più giovane dell'uomo civile sa trarsi d'imbarazzo; i bimbi delle famiglie civili, anche fra di noi, sono molto più imperfetti, hanno bisogno di più lunga educazione per superare le traversie della vita che i figli della povera gente. Un bimbo del volgo a due anni sa schivare una carrozza o un altro pericolo, un bimbo civile anche a tre anni si fa schiacciare dalla prima carrozza che incontra. Una madre civile che perde un bimbo per via trema sapendo l'imperfezione della sua creatura; una madre del volgo non se ne preoccupa perchè conosce quasi istintivamente che il bimbo suo sa trarsi d'imbarazzo, e tutto ciò, perchè non si sanno usare ed educare presto i nostri organi, le nostre proprietà. Questa trascuranza di educazione fisica protrarrà sempre più l'infanzia e chissà che la civiltà da noi scelta arrivi al culmine, il dì che l'uomo resterà eternamente bimbo. Ma chi sarà il pedagogo ?

Abbiamo perduti degli organi e delle proprietà, altri importantissimi sono in riduzione per mancato uso o bisogno; Eccone alcuni:

L'abitudine oramai stabilita fra i popoli civili di mangiar pappe (minestre) e cibi rammoliti colla cottura diminuì il bisogno dei denti, ed oramai è una rarità che in una bocca civile, non dico vi siano, ma vi nascano 32 denti; al massimo si arriva a 28 e i famosi denti del senno saranno in breve fra i popoli civili un mito; se vogliamo trovar bocche umanamente fornite di denti dobbiamo andare fra i selvaggi, e *fra qualche secolo* la varietà umana civile sarà classificata fra gli sdentati.

L'abitudine di abitare continuamente in piccoli ambienti come sono le stanze delle nostre case, per quanto sieno o si dicano saloni; l'abitudine di vivere continuamente per le vie di una città, dove non occorre guardare un palmo al di là del naso: rende inutile la proprietà di vedere da lontano, e la società civile sta diventando una mandra di miopi; vi sono forse miopi fra i selvaggi o fra i nostri montanari?

Non solo l'umanità civile diverrà miope, ma diverrà completamente cieca; infatti con che cura non si tengono chiuse le persiane, con che cura dalle nostre case si cerca di eliminare la luce; e ciò perchè s'ignora o si vuole ignorare che l'occhio è un bimbo eternamente lattante e che sua madre è la luce.

L'abitudine delle calzature ha reso delicati e sofferenti i nostri piedi; ciò poco importa; ma vi è forse uomo civile, vi è forse una gentil donzella (varietà civile) che

non sia storpia? Negli astucci eleganti che diconsi stivaletti si annida una triste deformità, e noi la sentiamo istintivamente questa deformità, nel ribrezzo che proviamo a toccare il piede di una persona; anche il toccare il nostro stesso piede è cosa ributtante, e quando uno per necessità lo tocca corre a lavarsi; eppure non è sudiceria toccarsi i piedi fra la gente che non porta calzature, come non è sudicèria fra noi toccarsi il viso. Il piede umano normale si trova fra i selvaggi, fra qualcheduno dei nostri contadini, ed ancora è elegante e ben fatto il piede dei nostri bambini appena nascono, e dico ancora perchè l'uso delle calzature non è tanto antico da influire per atavismo, ma verrà il giorno che anche i bimbi nasceranno storpi.

Il disuso dei nostri muscoli rende inutile la loro nutrizione; i cibi che per abitudine si mangiano, non essendo richiesti dall'organismo, lo stomaco rifiuta di digerirli, di qui le varie forme morbose delle vie digestive, oppure se lo stomaco è ancora tanto robusto da elaborare tutto ciò che vi si caccia dentro, avremo eccesso di nutrizione che, si trasformerà in centinaia di altri differenti mali.

Ne è a credersi che miglior sorte tocchi allo spirito alla intelligenza, generalmente pare che si tenti ammettere che tanto più fiacco, tanto più estenuato sarà il corpo tanto più vivida rifulgerà l'intelligenza; quasi quasi pare che si ammetta che tutto quel nutrimento, tutta quell'attività che viene sottratta al corpo si versi sullo spirito, come c'illudiamo! si prende per oro ciò che non è che orpello, si confonde il nervosismo con

l' intelligenza; e continuamente vediamo individui che dopo avere mostrato lampi di forte ingegno finiscono al manicomio colla quadratura del cerchio, col moto perpetuo, o correndo dietro ad altre larve metafisiche.

Qualcuno suppone o pensa che la civiltà sia qualche cosa di fisso, che cioè acquistata una volta più non si perda; anche questa è una delle tante illusioni: la civiltà è cosa transitoria come la ricchezza, come tutto; si acquista e si perde; oggi siamo così fra qualche secolo potremo essere selvaggi, o non essere. Sulla terra vi furono civiltà forse superiori all'attuale eppure sparirono travolte dal turbine vitale.

Ai mali prevedibili cerchiamo un rimedio, altrimenti si andrà alla liquidazione dei popoli civili; questo non sarà grave guaio per l'umanità ma è per noi una prospettiva poco piacevole, il peggio poi si è che, date le condizioni nostre, l' estinzione non sarà violenta ma dopo lunga e penosa agonia.

Per rimediare a ciò si dovrà ritornare spontaneamente alla vita selvaggia?

Ciò non è necessario.

Diamo in quella vece a noi ed ai nostri posteri un organismo sano e bene equilibrato e potremo conservare ed accrescere il patrimonio di civiltà; diamo a noi ed ai nostri posteri organismi bene equilibrati e ci assicureremo la vittoria nella lotta per la vita; ed insieme colla vita ci assicureremo, ciò che più importa, la felicità; si pensi che l'uomo è e si sente felice solamente quando il suo organismo esubera di vitalità e salute.

Il rimedio sta in una ben intesa educazione fisica.

Tutti oramai sentono il bisogno di una educazione fisica, tutti tentano di fare qualche cosa; il difficile è cominciare e continuare bene.

La necessità di fare qualche cosa persuase saggi pedagogisti ad introdurre nella scuola la ginnastica: s'introdusse e fece buona prova; il male fu che ai pedagogisti saggi successero pedagogisti da strapazzo, i quali un po' alla volta snaturarono la ginnastica fino a ridurla a marionettismo; il marionettismo, attuale ginnastica, e anche fatto male perchè si fa o in stanze polverose o in più polverosi cortili con gioia dei poveri polmoni dei ragazzi.

La ginnastica da principio fu acrobatica; ed era la sola che potesse educare moralmente e fisicamente; ma qualche braccio rotto ne consigliò l'abbandono, essendo, come giudicarono, preferibile teste vuote, o altrimenti inutili, a qualche braccio rotto.

La ginnastica acrobatica mentre ingagliardiva il corpo rendeva animosi; infatti quando uno arrivava a lanciarsi nell'aria dal trapezio per quanto sotto vi fosse la rete bisognava che avesse acquistato una buona dose di coraggio; ma, come dissi, vi furono dei timidi, fiacchi, per avarie morali e fisiche, che, un po' alla volta, riuscirono a trasformare la vera ginnastica in mariottenismo, e questo francamente deve sopprimersi: meglio niente.

La ginnastica acrobatica però potrebbe dare una completa educazione fisica solamente quando fosse fatta in libera ed aperta campagna.

Ottimo esercizio è pure la scherma; ma ai molti van-

taggi associa il male della ginnastica, ed è che con essa si fa molto moto e quindi si attiva grande scambio organico, ma questo scambio avviene o in locali chiusi, o nelle città, luoghi dove lo scambio non conviene.

Ottimo esercizio, senza dubbio è il nuoto, ma durante lo stesso la pelle si trova in condizioni anormali, quindi se troppo prolungato riesce dannoso.

Il vogare e l'equitazione sono esercizi commendevoli ma poco accessibili alle varie borse.

L'esercizio per assicurare a tutti una buona educazione fisica, deve essere a buon mercato; deve essere completo, cioè deve esercitare tutti i nostri muscoli e nello stesso tempo tenere desta ed attiva l'intelligenza; deve renderci animosi ma insieme prudenti e circospetti; deve farsi in luoghi dove lo scambio organico introduca nell' organismo elementi ottimi, deve infine essere un diletto non una pena.

Questo esercizio non è che uno: l'*alpinismo*.

***

Prima di entrare a parlare di questa istituzione utile e necessaria all'uomo civile più di qualunque scienza, sia naturale che sociale, mi giova e mi preme dire che l'alpinismo deve diventare istituzione nazionale, che magari colla violenza deve introdursi nelle scuole, e deve estendersi a tutti gli allievi, nessuno eccettuato, lasciando se occorre gracchiare al vento qualche mediconzolo da strappazzo, che comincia col trovare motivi per esonerare questo o quel ragazzo, e finisce col farli esonerare tutti; e ciò per contentare sciocchi genitori, come in fondo così andò per la ginnastica.

In secondo luogo è necessasio che l'alpinismo nella scuola non venga da' pedanti falsato come seguì per la ginnastica: e ciò dico perchè diggià si sta introducendo nelle scuole un mostriciattolo che si pretende far passare per alpinismo o quasi, parlo delle così dette passeggiate ginnastiche. Non già che le passeggiate ginnastiche non possano essere utili, ma le chiamo mostruosità alpine, o meglio mostruosità igienichè, per il modo barbaro come si fanno.

Si crede in fatti di compiere delle passeggiate ginnastiche, riunendo un centinaio o due di giovanetti, che disposti per quattro, con stupida fanfara e bandiera in testa, e per colmo di ridicolo in alta tenuta, si fanno marciare per vie maestre, sollevando nugoli di polvere e riempiendo di questa i polmoni dei poveri figliuoli; dimenticando che le vie maestre sono tutto ciò che di più immondo ci possa essere, e che ogni granello di quella polvere può essere pei nostri figliuoli un germe di malattia. E per giunta queste passeggiate vanno a finire con una scorpacciata di cibi e di vino, dove magari maestri e scolari si ubbriacano insieme. Dopo simili prove i figliuoli se ne tornano a casa ruinati di stomaco, di testa, di polmoni, e i papà e le mamme di borsa.

Dio salvi la nostra società da sì barbara pedagogia e da simili pedagoghi.

***

Ed ora, passiamo a discorrere dell'alpinismo e del modo come deve farsi.

Distinguiamo intanto l'alpinismo in due categorie, il grande e il piccolo, che potremmo anche chiamare alpinismo da *touriste* il primo, ed alpinismo educativo il secondo.

Grande alpinismo è quello che si fa o si può fare su alte montagne fra i ghiacci e le nevi, oppure, anche può essere grande alpinismo salire sopra una vetta modesta quando il farlo sia difficilissimo; salire a 3 od a 4 mila metri di altezza può essere grande alpinismo, ma può essere piccolo quando il fare la salita non presenti difficoltà. Il grande alpinismo è anche il solo e vero alpinismo, ma disgraziatamente è da mettersi fra le cose di lusso; una gita al monte Bianco, al Cervino, o su altre simili vette importa sempre centinaia di lire di spesa e rare sono le borse, non le gambe, che possono arrivarci; è d'uopo limitarsi al piccolo alpinismo.

Per piccolo alpinismo intendo escursioni in montagna, alta o bassa poco importa, da potersi fare da chiunque senza gravi difficoltà, senza guide, con nessuna spesa o con una spesa estremamente tenue. Alpinismo educativo poi o educazione fisica sarà il piccolo alpinismo eseguito con certe norme speciali che andrò mano mano esponendo.

Le norme da seguirsi sono quelle che natura detta ad ogni persona di buon senso, esse del resto possono ridursi alle seguenti:

1.° Le escursioni devono essere frequentissime, possibilmente ogni domenica;

2.° Non si dia tropra importanza al cattivo e al buon tempo, ogni stagione è proprizia ad un utile alpinismo;

3.° Nessun disordine, nessuna esagerazione, proscritte le gare, ognuno dà quello che il suo organismo permette;

4.° Nelle salite e discese si può approfittare dei sentieri, ma molto di frequente si abbandonino e si prendano pure le parti della montagna dove per muoversi è necessario lavorare di mani e di piedi:

5.° Le escursioni si facciano in luoghi poco o nulla frequentati e spogli di abitazioni umane; se arrivando sopra una vetta prossima all'abitato, si è sudati, si deve ripararsi, se la vetta è lontanissima da qualunque dimora umana non è necessaria alcuna cautela.

Ed ora cerchiamo di dare le ragioni delle norme sopra scritte:

1.° È necessario, perchè l'alpinismo riesca utile, piacevole e perchè entri nelle nostre abitudini come ogni altro bisogno, che le escursioni sieno frequenti; dopo la prima ed anche dopo la seconda gita la persona si sentirà sofferente, il dì successivo alla prima escursione ognuno si sentirà stanco, assonnato, colle braccia e le gambe indolenzite, e ciò accade non solo alla prima escursione ma ad ogni escursione, se esse sono troppo lontane l'una dall'altra; questo è un fenomeno organico che si presenta non solo dopo fatto dell'alpinismo ma anche dopo fatto qualunque movimento nuovo al quale non si è abituati. E' cosa da poco senza conseguenze fisiche ma non senza conseguenze morali, la piccola sofferenza rende antipatico l'alpinismo ai neofiti e li allontana, e ciò è un guaio.

In termine alpinistico si dice questo fatto mancanza

di allenamento, mancanza di trenaggio: in tutte le cose si deve allenarsi o trenarsi: è l'eterno fatto del *principiis obstant.* E' difficile schivare questa prima difficoltà, lo si potrebbe solo predendo la cosa molto ma molto a rilento; ciò importa spendere molto tempo ed è noioso; ma poi dobbiamo esser uomini per qualche cosa, e l'arrestarsi davanti sì piccola difficoltà mostra corpo e spirito molto fiacchi; si può del resto diminuire moltissimo il piccolo incomodo e sopprimerlo presto facendo una nuova salita il dì successivo e magari il terzo, ma ciò è solo possibile ai forti caratteri. L'importante è di non perdere l'allenamento dopo acquistato ciò che succede se le gite sono rade, ed a questo proposito non posso fare a meno di biasimare quei capi di istituti che, prendendo il loro coraggio a due mani, arrivano a slanciar sui monti i loro allievi una o due volte l'anno; non è che ciò sia male, ma così facendo si rende antipatico l'alpinismo, e nessuno ne vedrà i vantaggi.

Le escursioni devono farsi ogni domenica, non si dica che negli stabilimenti manca il tempo, c'è il tempo per il latino, per il greco, per la matematica, per mangiare, per dormire, ci deve essere anche per fare ciò che assicura buona salute, buona digestione, buon sonno e mente sveglia e pronta ad imparare greco e latino e simili; e poi ad ogni modo se si vogliono uomini felici ed attivi, meno sapere e più salute.

E' utile fare dell' alpinismo gradualmente, ma non è necessario, dico non è necessario perchè con l'alpinismo educativo l'uomo non si prefigge un trenaggio per so-

stenere una gara, ma si prefigge solo di fare quel tanto di moto che è necessario ad una buona salute e niente più; quindi sino dalle prime volte l'esercizio potrà avere quella misura che dovrà poi sempre conservare; l'allenamento graduale è necessario per chi deve preparasi a superare una difficoltà come sarebbe una gara, oppure una grande ascensione; p. e., l'allenamento è necessario per chi vuol fare il grande alpinismo.

Dissi che per il piccolo alpinismo non è necessario l'allenamento, ciò deve intendersi relativamente ai giovani; l'adulto che volesse darsi a questo esercizio che gli può assicurare una vecchiaia senza acciacchi deve cominciare gradualmente, altrimenti dopo la prima prova non tenterà la seconda.

2° — Per attuare l'educazione alpina non si deve far attenzione al buon tempo, od al cattivo, al caldo, od al freddo; le escursioni si devono fare ogni domenica avvenga che può; ciò potrà parere strano, ma deve essere così, perchè altrimenti le escursioni non si faranno mai; si troverà sempre una scusa per non farle; la naturale nostra pigrizia cercherà di coonestare la trascuranza; un giorno si troverà che non si può fare perchè piove, un altro perchè fa caldo.

Esaminiamo la cosa più da vicino; non potrà certo essere piacevole comminare sotto la pioggia; ma se si ha il coraggio di provare si vedrà che la cosa non è poi tanto cattiva come può a primo tratto sembrare; facilmente uno potrà persuadersi che una bufera, una burrascata, la quale si trova tanto terribile, vista attraverso i vetri di una stanza, è una cosa di poco momento

quando si si trova avvolti senza riparo da essa. Succede qualche cosa di simile come quando devesi uscire di casa in una buia notte; affacciandosi alla porta per uscire si sente che il buio respinge, ed un indefinibile sgomento ci prende; fatti però pochi passi attraverso al buio, esso diradasi, cessa lo sgomento e ritornando in condizioni normali di animo si finisce col trovare la cosa piacevole; così accade nelle burrasche.

Non è certo piacevole girare per i monti sotto la pioggia o la neve ma non vi è nulla che sgomenti, anzi posso asserire per esperienza che una gita in simili condizioni può soddisfare di più che una gita col buon tempo. Lascio da parte l'effetto del paesaggio, il quale, se è bello col bel tempo, è magico anzi addirittura fantastico col cattivo; si pensi solo ai molteplici effetti di luce e di forma che vediamo sulle nubi e si pensi di trovarsi fra esse. Mi limito allo sola parte morale della cosa; il resistere ed il superare le violenze della natura è una vera e completa soddisfazione, uno che lo faccia si sente un padrone, si sente qualche cosa di più degli altri, si acquista maggior energia e fermezza di carattere; quindi concludo che se è piacevole superare le difficoltà delle montagne col buon tempo è da uomo superarle sotto l'infuriare degli elementi.

Se però le escursioni si devono fare con qualunque tempo bisogna schivare di bagnarsi e di restare bagnati; è vero che ciò non potrebbe arrecare danno in luoghi deserti lontani da ogni dimora umana ma è però sempre cosa da sfuggirsi, e per far ciò bisogna ripararsi in qualche modo.

Le burrasche di pioggia o di neve violenti sono brevissime, si ripetono però di frequente, in una giornata cattiva vi sono pertanto degli intervalli buoni, e la necessità del riparo e sempre di breve durata, in tal caso un buon paio di stivali un pezzo di tela sulle spalle passata all'olio di lino, anzichè gommata, per maggior economia, ed il fermarsi appoggiati ad un sasso saranno ripari più che sufficienti; se la pioggia è continua sarà minuta in tal caso riparati dalle scarpe e dalla tela oleata si può continuare a camminare.

Nel caso poi che uno si bagnasse completamente non ha nulla da temere, basta che stia continuamente in moto fino a che arriva dove ripararsi ed asciugarsi.

Se è facile persuadersi che non è un disastro il camminare sotto la pioggia, e che infine, anche bagnandosi, si può salvarsi da un malanno, è difficile invece persuadersi come si possa resistere intere giornate sotto un cocente sole in luglio od in agosto. *Molti* penseranno; ma se solamente attraversare una piazzetta o una via battuta dal sole di luglio arreca molestia infinita e quasi pare che stia per scoppiare il cranio, come sarà possibile camminare ed arrampicarsi per intere giornate sotto simile sole ?

Non saprei dare una spiegazione plausibile; ma è cosa certa positiva, provata da molti, e da me per moltissimi anni verificata che qualunque persona la quale non può stare 10 minuti al sole in città senza sentirsi stordita, può restare esposta tutto il giorno al sole sui monti ed in libera aria senza provarne male non solo, ma neppure molestia: forse ciò dipende che le congestioni al capo

non sono solo il risultato del calore solare, ma il risultato di esso associato forse ad un'infezione specifica, e dove non vi è l'infezione il sole non fa nulla; se qualcuno obbietterà che fra le truppe in marcia succedono frequenti colpi di sole risponderò che le truppe marciano per vie maestre le quali, come si sa, possono essere tanto appestate quanto la concimaia di un ospitale.

Per mia esperienza, posso dire che vidi molti colpiti dal sole quando come soldato si andava per vie maestre anche aperte e ventilate e non ne vidi mai uno cadere quando nel 66 si andava per sentieri di montagna, ne mai vidi una insolazione fra i miei compagni alpinisti ne sulle Alpi, ne sotto il sole di luglio in Sicilia.

Io finora però parlai del camminare al sole senza riparo alcuno, ma ora posso aggiungere che il camminare al sole può essere ridotto piacevole quanto il camminare in boschetti ombrosi.

La copertura del capo può essere un semplice cappello di paglia e si starà bene, ma può anche essere un casco od un elmetto a ventilazione e con questi ripari potranno sfidarsi anche i soli dei tropici; ma vi è anche di più, sotto il sole si può finire con l'avere la testa fredda e qualche volta anche troppo fredda e ciò può ottenersi levandosi scarpe e calze e camminando col piede nudo riparato da un sandalo o dal zampito calabrese; questo sistema del piede nudo sarebbe buono introdurlo fra le truppe d'Africa. Ciò del resto non è novità, l'arabo dal cocente sole del deserto si difende con il turbante (copertura pesante del capo) e col suo piede nu-

do. Riassumendo si vada in montagna d'inverno e ci si vada di estate, di inverno si adoperino abiti di lana non pesanti, buone scarpe ed un pezzo di tela oleata, di estate si usino vestiti di tela e cappelli di paglia od elmetti.

Nel numero tre dico:

Nessun disordine, nessuna esagerazione: ecco il segreto, ecco la cosa più importante perchè l'alpinismo riesca altamente igienico ed educativo.

Se una macchina percorre un dato intervallo correndo più veloce impiega meno tempo ma consuma più carbone che se va meno veloce; un organismo può rapidamente fare uno sforzo e lo può lentamente, nel primo caso comsumerà di più e più rapidamente che nel secondo. Nel nostro organismo abbiamo una quota di lavoro disponibile, e possiamo produrre del lavoro in continuazione; se il lavoro che si consuma e superiore al disponibile ed a quello che si va producendo, esso verrà a mancare e noi ci troveremo o sentiremo esauriti.

Una salita potrà essere impossibile, se si vorrà farla di corsa; penosa se si vorrà fare rapidamente; facile e piacevole se si farà lentamente; ma vi è di più, il fare una salita porterà più usura organica facendola rapidamente che facendola lentamente e la stanchezza durerà più a lungo nel primo caso. Quindi canone alpino sarà questo: si salga lentamente; chi sale lento arriverà più presto di quelli che sin da principio si mettono a correre. Quando i giovani si trovano in comitiva facilmente fanno gare che poi li esauriscono assai; siccome sotto questo punto di vista le gare fanno danno, non devono provocarsi;

del resto poi se sorgono spontanee si lasci libertà, esse non costituiranno mai un disordine organico.

Sono invece disordini le escursioni troppo lunghe, esse sono esaurienti specialmente se si manca di trenaggio; esaurirsi vuol dire mettersi in condizioni di debolezza organica e ciò non è igienico, l' esagerazione in alpinismo è dannosa e deve schivarsi.

Quello che specialmente però intendo io per disordine non sono le gare, non sono le escursioni esagerate, a questo o prima o poi natura mette il suo veto; e quando si supera quanto si può dare natura arresta e tutto vien riparato con un buon riposo. Io intendo in modo speciale per disordini, i dietetici, i quali sono disordini sì morali che fisici ai quali facilmente, chi non ha pratica di alpinismo, o non è dotato di fine buon senso, si abbandona. E' altamente riprovevole chi per escursioni o per passeggiata ginnastica intende una passeggiata di qualche chilometro la quale va a finire in una taverna od in un ristorante con una scorpacciata di vivande e vini; ciò è antigienico ed immorale.

Facendo del moto naturalmente viene appetito che può finire in vera fame; l'appetito o la fame è un fenomeno riflesso sullo stomaco mà è generale e la fame non cessa quando lo stomaco è, diremo sazio, ma quando già essendo principiata la digestione il sangue si è nuovamente arrichito degli elementi necessari; ossia cessa la fame quando il sangue è sazio non lo stomaco; avviene per tanto che chi si mette ad una buona tavola dopo una escursione mangia troppo, e dopo si trova male; volendo fare una buona igiene si schivino specie

dopo la escursioni i pasti lauti e neppure si facciano seguire immediatamente all'escursione; finita l'escursione se si ha molta fame si mangi un pochino per attenuare la fame; si prende un lungo riposo, magari dormendo, e quindi si mangi, così facendo difficilmente si disordinerá; durante l'escursione si mangi quello che ognuno può portare con se magari pane, cacio, ed un bicchiere di acqua e si troverà bene; del resto quando noi non ci sediamo a tavola e siamo serviti ufficialmente è cosa rara che si disordini.

4.° E' utile anzi necessario per l'equilibrio organico che non si eserciti al moto una o solo alcune parti del nostro organismo, ma tutto; quando una sola parte del nostro corpo lavora verso essa affluisce in maggior copia il sangue e la sopranutrisce, alla lunga ne viene squilibrio organico che può essere dannoso.

Il camminare per vie maestre esercita solo le gambe; il salire per sentieri esercita gambe e cuore, il salire per sentieri usando del bastone esercita anche le braccia; l'arrampicarsi per le fiancate scoscese dove conviene adoperare gambe e braccia è ginnastica completa; lavorano in tali arrampicate tutti i muscoli del corpo compresi quelli del capo; lavora l'occhio, lavora la mente dovendo sempre stare sull'attenti per bene dirigere i moti; salendo o scendendo per luoghi un po' difficili si si abitua ad essere animosi, circospetti, prudenti; in una parola si si abitua ad essere uomini e si perde anche un'altra debolezza che molti moltissimi hanno cioè la vertigine.

5.° Quando uno ha lavorato, qualunque sia il lavoro

compiuto, si trova indebolito; il fatto del ritorno periodico del bisogno di vitto ci avverte di questo indebolimento: essere debole vuol dire essere più facilmente attaccabile dai morbi.

L'affaticarsi in montagna è altamente igienico, ma la fatica fatta e sempre fatica; dopo vuotato il sacco deve riempirsi; si può vuotarlo del cattivo e riempirlo del buono ma fino a che è vuoto e si aspetta il buono il sacco è vuoto e per giunta con una tendenza grandissima a riempirsi di tutto ciò che gli capita. Esporsi affaticati, stanchi, sudati in luoghi infetti vuol dire mettersi nelle migliori condizioni per subire l'infezione; esporsi nelle stesse condizioni in luoghi immuni, vuol dire restare sani; il rimettersi poi dalle fatiche in queste ultime condizioni vuol dire riempire il sacco di elementi buoni, vuol dire assicurarsi buona salute e resistenza organica per quando vi fosse bisogno di diffesa.

Le montagne e le loro cime sono tanto più libere da microorganismi morbigeni quanto più sono alte e quanto più sono lungi dalle dimore umane; sulla vetta dell'Etna uno che sudato si esponga fermo (io provai io stesso) ad un vento freddo non si ammalerà neppur di raffreddore; a Quito a La Paz luoghi anche più elevati ma abitati si potrà nelle stesse condizioni contrarre tutti i mali.

In città l'esporsi sudato al freddo può cagionare tutte le più gravi forme reumatiche; in montagne alte ed isolate ciò non accadrà; e per prova di quanto dico basta ricordare che molti travolti e sepolti sotto le nevi sulle alpi e pressochè morti per assideramento, se per fortuna

vennero trovati ed assistiti si rimisero senza ammalarsi nè di polmonite nè di reumatismo; e ciò perchè sulle alpi e sotto le nevi non vi sono microorganismi morbigeni. Al di sopra di 1000 metri in luoghi isolati lontani da dimore umane, non si abbia più timore di caldo di freddo o di pioggia.

Esaurite le spiegazioni delle norme di una buona igiene montana mi resta, per ultimare questi cenni, aggiungere alcune altre cose.

Qualcuno troverà che non in tutti i luoghi le montagne sono vicine per un utile ed economico alpinismo; vi è la gran Piana Padana e la Puglia che ne sono pressochè spoglie parlo bene inteso per gli italiani. Ora dove non vi sono montagne non si può fare alpinismo economico; in tal caso si deve crearne uno di artificiale che non avrà certo i requisiti del naturale ma sarà sempre meglio che niente.

In luoghi piani si portino i giovani alla campagna non per le vie maestre ma per sentieri, in modo speciale sulle sponde dei fiumi nella Valle Padana o nei luoghi boscosi che si trovano ogni dove. In detti luoghi si facciano salire e scendere sugli alti alberi gettando anche sugli stessi delle funi; ed in mancanza d'alberi come in Puglia si adoperino antenne. Si deve però fare attenzione a non lasciar esposti al freddo fermi coloro che si trovassero sudati; perchè i luoghi, non sono sterilizzati come le alte montagne.

Dalle escursioni nessuno deve venire esonerato, come si fa e fece per la ginnastica; in cui stolti medici, troppo compiacenti, dimentichi del loro mandato, finirono con

l'esonerare quasi tutti. Nessuno deve essere esonerato altro che per grave infermità constatata da medici militari o anche da medici civili ma aventi nessun rapporto con le famiglie da esonerarsi, e tali famiglie, quando pure vi sieno, è da augurarsi per il bene loro e della intera umanità che spariscano.

Terminerò questi cenni sull'alpinismo educativo raccomandando gli accampamenti estivi. Miglior ristoro, migliori villegiature per chi viva in città tutto l'anno non vi è dell'accampamento. Lasciate andare qualunque villeggiature in case più o meno malsane e vivete 15 giorni durante l'estate sotto libero cielo fra le montagne o lungo le spiagge non abitate dei mari e se potete scegliere mare e monti contemporaneamente tanto meglio. Questa sarà una villeggiatura della massima economia che può effettuarsi nei luoghi più ameni, e potrà combinarsi anche con una serie di perfetti bagni marini; tale villeggiatura può procurarsela tanto il benestante quanto l'operaio con poche lire di spesa.

A primo tratto questa cosa di vivere accampati anche per pochi giorni, essendo cosa fuori delle nostre abitudini, sembrerà strana, ma provando la si troverà piacevole e sanissima. Il vivere accampati di estate non fa male neppure ad ammalati e non è cosa molesta; e posso dire, avendola provata, anche per dei mesi, che dopo qualche tempo che si vive sotto il libero cielo si prova pena entrando in una casa. E poi chi non l'ha provato non sa quanto sia bello lo svegliarsi sotto un albero, il dormire sospeso fra i suoi rami sopra un'amaca oppure riposare sotto una tenda.

Potrà l'alpinismo essere introdotto fra noi ed applicato su vasta scala? Io in oggi spero molto, spero molto nella mente eletta del Ministro Martini. Il difficile non è però avere alti ideali, il difficile è attuarli. Per attuare grandi ideali bisogna mettersi nelle mani di chi ha fede in questi ideali.

Per attuare grandi ideali, per vedere fiorire l'educazione fisica, tanto necessaria fra noi, occorre affidarsi agli apostoli di essa dando, se occorre, agli stessi pieni poteri.

FINE.

Prezzo Cent. 50.

h131
92